

Por qué el arroz con huevo brinda los mismos beneficios que la carne roja en proteínas, según los expertos

18/02/2026



La combinación de arroz con huevo, consumida a diario en numerosos hogares y comedores, se consolidó como una de las alternativas más eficientes y accesibles en términos nutricionales. Personas de diferentes edades y contextos la eligen por su practicidad, su bajo costo y su capacidad para aportar proteínas completas y energía sostenida. El interés por este plato creció especialmente entre quienes buscan una alimentación saludable y balanceada.

Tradicionalmente, **el arroz con huevo fue visto como una solución ante la escasez** o como un recurso rápido en la

cocina. Sin embargo, los avances en la ciencia de los alimentos permitieron demostrar que **esta mezcla supera a la carne roja en varios aspectos nutricionales**. Deportistas, estudiantes y familias encuentran en este plato una fuente de proteínas, vitaminas y minerales esenciales para el funcionamiento del organismo.

Especialistas en nutrición y ciencia de los alimentos sostienen que **el valor de esta combinación radica en la calidad de sus proteínas y en su aporte energético**. Según investigaciones recientes citadas por *O Globo*, el arroz aporta energía rápida y fibra, mientras que el huevo completa el perfil de aminoácidos, logrando una proteína de alta calidad.

La combinación de arroz con huevo ofrece una proteína de alto valor biológico, comparable a la de la carne roja en términos de calidad y aprovechamiento por el organismo. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), mezclar cereales como el arroz con huevo permite obtener todos los aminoácidos esenciales en proporciones óptimas, lo que hace que esta alternativa cumpla la misma función estructural y reparadora que las proteínas animales más reconocidas.



La combinación de arroz y huevo facilita un mejor aprovechamiento de los aminoácidos esenciales gracias al alto Valor Biológico que ofrece el huevo (Imagen Ilustrativa Infobae)

Esta equivalencia proteica, sumada a su bajo costo y accesibilidad, convierte al arroz con huevo en una opción eficiente y saludable para quienes buscan cubrir sus necesidades nutricionales sin recurrir necesariamente a la carne roja.

Por qué el arroz con huevo ofrece proteínas superiores

De acuerdo con *O Globo*, la clave nutricional del arroz con huevo reside en el concepto de Valor Biológico (VB). El arroz carece de lisina, un aminoácido esencial, pero el huevo lo contiene en cantidad suficiente para complementar el cereal. Así, el organismo aprovecha mejor las proteínas, que se utilizan para reparar tejidos, producir hormonas y mantener la

masa muscular.

Diversos [estudios comparativos](#) muestran que la eficiencia de la proteína formada por arroz y huevo iguala o supera la de la carne roja. Esta combinación también resulta más económica y accesible, lo que favorece su inclusión en la dieta diaria. **Quienes practican actividades físicas intensas o deportes de resistencia eligen el arroz con huevo como aliado estratégico** por su fácil digestión y sus beneficios de recuperación muscular.

Bruno Román, especialista en ciencia de los alimentos, explicó al portal Miyeilis Flores: “El arroz con huevo es como un juego de Lego: **el huevo coloca las piezas que faltan al arroz para construir salud**”. Según Román, la sinergia entre ambos alimentos representa un ejemplo de optimización nutricional sin necesidad de recurrir a suplementos.



Especialistas en nutrición recomiendan el consumo de arroz con huevo por su bajo costo, versatilidad y potencial para incluirse en una dieta balanceada y saludable- crédito Reuters

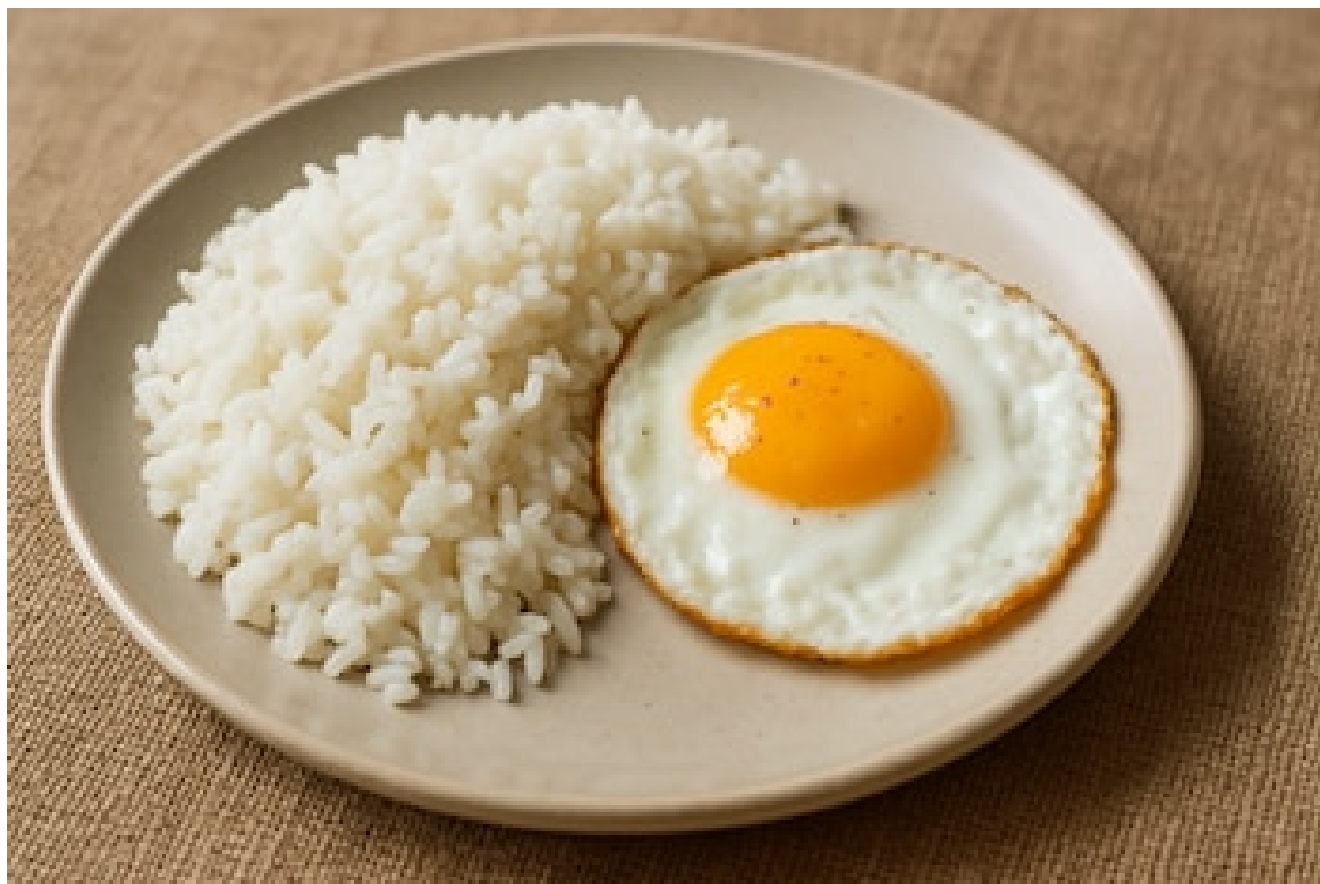
Técnicas para mejorar el perfil nutricional y la seguridad

El arroz con huevo puede optimizarse mediante técnicas sencillas en la cocina. Una de ellas es el choque térmico:

cocinar el arroz con anticipación, dejarlo enfriar en la heladera y luego recalentar suavemente antes de consumirlo. Según recomendaciones de expertos en nutrición, **este proceso genera almidón resistente**, una fibra que se absorbe lentamente y favorece la microbiota intestinal.

En materia de seguridad alimentaria, **se aconseja lavar el arroz varias veces hasta que el agua salga transparente** y utilizar suficiente agua en la cocción para reducir la presencia de arsénico, mineral que el cereal absorbe del suelo. El consumo responsable y cuidadoso garantiza un plato seguro y saludable para todos los integrantes de la familia.

Para evitar picos de glucosa en sangre, la sugerencia es acompañar el arroz con huevo con una porción de vegetales verdes. Según especialistas en endocrinología citados por *O Globo*, **la fibra de estos vegetales ralentiza la absorción del almidón y ayuda a mantener estables los niveles de azúcar**. Esta recomendación resulta especialmente útil para personas con diabetes o que buscan controlar el peso corporal.



Deportistas y personas activas escogen arroz con huevo por su

rápida digestión, ayuda en la recuperación muscular y óptima regeneración de tejidos (Imagen Ilustrativa Infobae)

Proporciones, preparación y consejos prácticos

El equilibrio en las proporciones de arroz y huevo es fundamental para obtener el máximo beneficio nutricional. De acuerdo con los expertos, la relación ideal consiste en media taza de arroz por cada huevo. **Este balance evita el exceso de carbohidratos y asegura un buen aporte proteico**, necesario para la regeneración y el crecimiento de los tejidos.

La cocción del huevo también requiere atención. Evitar el calor excesivo que dora las bordes previene la degradación de proteínas y la oxidación de las grasas saludables de la yema. **Así, el valor nutricional se mantiene intacto y el plato conserva su eficacia como fuente de energía y nutrientes.**

El arroz con huevo admite múltiples variantes según los objetivos personales y las costumbres regionales. Algunas personas añaden verduras frescas, hierbas o especias para enriquecer el sabor y sumar nutrientes. **Otras prefieren incorporar aceite de oliva o semillas para aumentar el contenido de ácidos grasos saludables**, siempre cuidando la moderación y el equilibrio.



Las técnicas de cocción como el choque térmico mejoran el perfil nutricional del arroz con huevo al generar almidón resistente beneficioso para la microbiota intestinal Foto: Gastronomía Vasca

Una opción versátil, económica y sostenible

El arroz con huevo no solo destaca por su valor nutricional, sino también por su bajo costo y su versatilidad en la cocina. Esta preparación permite alimentar a grandes grupos familiares y se adapta tanto al desayuno como al almuerzo o la cena. Además, constituye una alternativa sostenible en comparación con las carnes rojas, cuyo impacto ambiental resulta considerablemente mayor.

El conocimiento y la difusión de los beneficios del arroz con huevo permiten tomar decisiones alimentarias más informadas. Incorporar esta combinación a la rutina diaria contribuye a la salud individual y colectiva. La simplicidad

de los ingredientes y la facilidad de preparación convierten al arroz con huevo en una herramienta clave para una alimentación equilibrada.

Optimizar la preparación y acompañar el plato con vegetales asegura el máximo aprovechamiento de sus ventajas. El arroz con huevo confirma que la nutrición de calidad puede ser accesible, económica y deliciosa.

Fuente: Infobae